

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefirā mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>861.241</i>	<i>25.634</i>	<i>26.476</i>	<i>116.229</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>12.264</i>	
Otrā Izvēle									
Malta cūkgaļa ar dārzeniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>707.831</i>	<i>28.711</i>	<i>29.415</i>	<i>79.783</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>10.689</i>	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>800.801</i>	<i>28.442</i>	<i>30.058</i>	<i>101.508</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>11.792</i>	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas mērce ar papriku	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.606	16.8054	6.244	0.0002	0	1.766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.073</i>	<i>34.074</i>	<i>31.27</i>	<i>95.809</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>10.521</i>	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas veltnītis	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9.0311	11.6654	2.2195	0.0002	0	1.1935	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.5489	3.4551	6.957	0.0004	0	1.8999	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>767.808</i>	<i>33.887</i>	<i>32.175</i>	<i>82.427</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.496</i>	
Otrā Izvēle									
Cūkgaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefirā mērci un zaļumiem	90	34	1.4967	1.6038	3.4653	0.0004	0	1.9261	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>964.841</i>	<i>29.074</i>	<i>27.036</i>	<i>136.309</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>14.464</i>	
Otrā Izvēle									
Malta cūkgaļa ar dārzeniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	230	259	15.4979	6.4347	33.8353	0.0003	0	4.7256	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.431</i>	<i>32.151</i>	<i>29.975</i>	<i>99.863</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>12.889</i>	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Flamerī krēms	50	102	2.0798	8.2576	4.785	0	0.001	0.0038	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>852.601</i>	<i>30.162</i>	<i>30.338</i>	<i>111.548</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>12.892</i>	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas mērce ar papriku	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	200	236	14.606	16.8054	6.244	0.0002	0	1.766	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>862.873</i>	<i>35.794</i>	<i>31.55</i>	<i>105.849</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>11.621</i>	
Otrā Izvēle									
Maltas cūkgaļas veltnītis	0	0	0	0	0	0	0	0	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	

piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	151	9.0311	11.6654	2.2195	0.0002	0	1.1935	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				